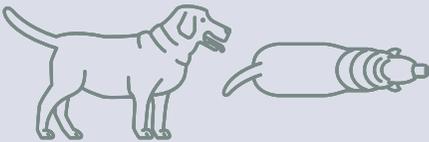
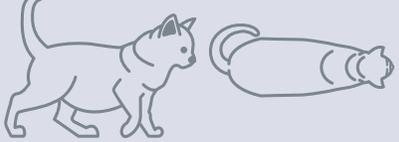
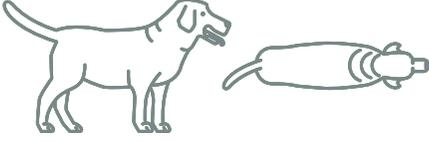


LA COMIDA NO ES AMOR

Hay mejores maneras que las golosinas para recompensar a su mascota y mostrarle su amor. Un paseo u otra actividad, los elogios o la atención, rascarle la cabeza o frotarle la barriga, o los juguetes (cosas que disfruta su mascota) pueden ser igual de gratificantes y, en algunos casos, incluso ayudar a controlar el peso. Si su mascota generalmente recibe recompensas de alimento en lugar de estas otras cosas, es posible que comience a depender del alimento para su consuelo.

Cada vez que su mascota pida o llore por alimento, intente sacarla a caminar o jugar con ella. Las recompensas positivas como elogios, caricias y juegos pueden fortalecer su relación con su mascota y apoyar un estilo de vida saludable.

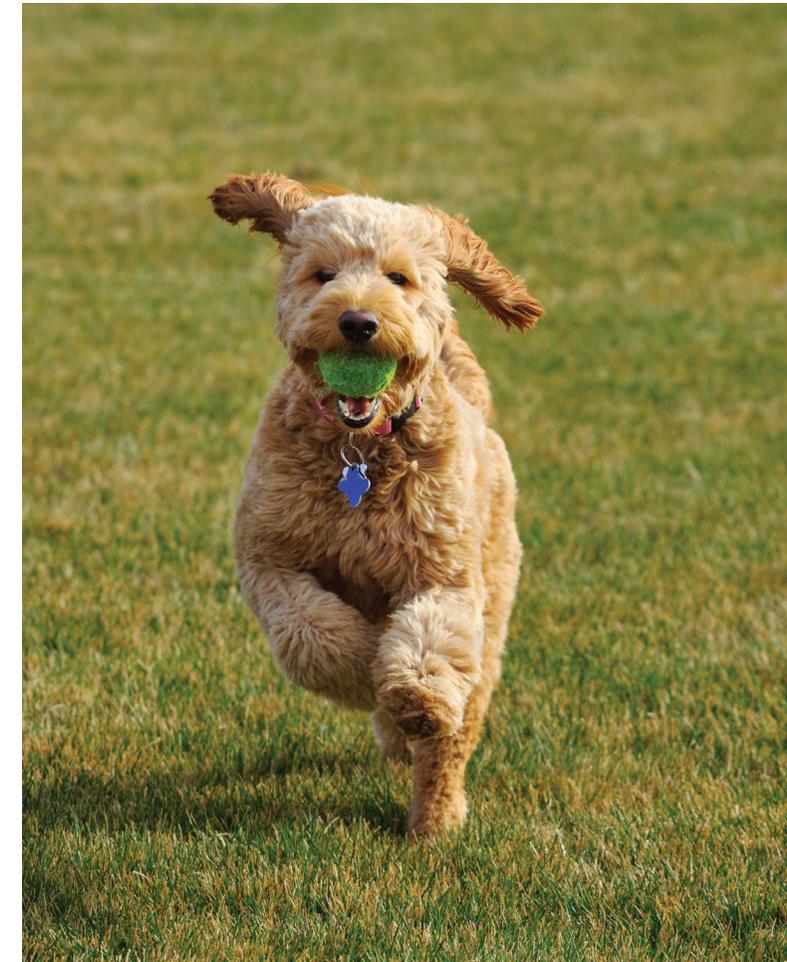
CALIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN CORPORAL DE SU MASCOTA		
	OBESO	
	SOBREPESO	
	IDEAL	
	BAJO PESO	
	MUY DELGADO	

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO MANTENER A SU MASCOTA FELIZ Y SALUDABLE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE, VISITE:

American Veterinary Medical Association
avma.org/PetOwners

EL PESO SALUDABLE DE SU MASCOTA

Presentado por su veterinario y la American Veterinary Medical Association



(C) 2023 American Veterinary Medical Association



Alcanzar y mantener un peso saludable reduce el riesgo de enfermedades y lesiones de su mascota y les brinda la mejor oportunidad de tener una vida larga, saludable y de calidad.

¿CÓMO SÉ SI EL PESO DE MI MASCOTA ES SALUDABLE?

En primer lugar, tenga una conversación seria con su veterinario sobre el peso de su mascota. Su veterinario puede controlar el peso y la salud general de su mascota y hacer recomendaciones especialmente adaptadas a las necesidades de su mascota, incluida la nutrición y el ejercicio. Pero un peso saludable no es solo un número en la balanza. Su veterinario también puede enseñarle a medir el estado físico y las reservas de grasa de su mascota al observar la forma de su cuerpo y palpando ciertas partes de su cuerpo.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE MANTENER A MI MASCOTA EN UN PESO SALUDABLE?

Mantener a su mascota en un peso saludable reduce el riesgo de que padezca ciertos problemas de salud como artritis, diabetes, presión arterial alta, problemas respiratorios, problemas de espalda, enfermedad renal y algunas formas de cáncer. También puede reducir el riesgo de que su mascota sufra lesiones en las articulaciones asociadas con el exceso de peso. Y si su mascota tiene artritis, mantener un peso saludable puede facilitar el manejo de cualquier dolor o malestar asociado.

Por otro lado, el exceso de peso puede aumentar el riesgo de que su mascota tenga problemas durante la anestesia, reducir su expectativa de vida y afectar su calidad de vida. Por estas y otras razones, mantener a su mascota en forma le brinda la mejor oportunidad de tener una vida más larga, saludable y sin dolor.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A REDUCIR EL PESO DE MI MASCOTA?

Probablemente no sea una sorpresa, pero no existe un enfoque único o un remedio mágico para ayudar a su mascota a perder el exceso de peso. Lo que funciona para una mascota no necesariamente funciona para otra.

Alcanzar y mantener un peso saludable requiere comprometerse con un estilo de vida más saludable que equilibre las calorías consumidas con las calorías utilizadas por el cuerpo para las funciones y actividades normales. Para las mascotas con sobrepeso, incluso una ligera disminución de peso puede reducir la posibilidad de padecer algunas enfermedades potencialmente mortales.

En términos más sencillos, la pérdida de peso implica reducir la ingesta de calorías de su mascota y aumentar su nivel de actividad para quemar más calorías. Tenga paciencia. A menudo, a su mascota le toma más tiempo perder peso que ganarlo.

Colabore con su veterinario

Trabaje con su veterinario, haga una evaluación genuina de la salud y el peso de su mascota. ¿Tiene su mascota algún problema médico que podría haber sido causado, o empeorado, por el exceso de peso? ¿El peso de su mascota aumenta el riesgo de que padezca problemas de salud? Concéntrese en lo importante: la buena salud y la larga vida de su mascota.

No se trata de usted

La evaluación genuina de su veterinario sobre el peso y la salud de su mascota no es un juicio sobre su capacidad para cuidar de su mascota. No se trata de usted; se trata de la salud de su mascota.

Toda la familia debe comprometerse

El compromiso de alcanzar y mantener un peso saludable para su mascota requiere el esfuerzo y dedicación de toda la familia. Un plan de pérdida de peso no funcionará tan bien si sus familiares le dan alimento o golosinas adicionales a escondidas a su mascota. Recuérdele a su familia que hay muchas otras formas de demostrar amor por su mascota además de la comida.

Dele una dieta nutritiva y saludable.

Todas las mascotas requieren una dieta balanceada y nutritiva. Si la meta es la pérdida de peso, solo darle a su mascota menos cantidad de su alimento regular puede hacer que pierda nutrientes importantes. Otro punto a tener en cuenta: la cantidad de alimento sugerida en la etiqueta del alimento para mascotas podría no ser la cantidad adecuada para la suya. Su veterinario puede ayudarle a decidir qué opciones de alimento y cantidades son más adecuadas de acuerdo con las necesidades específicas de su mascota.

Para ayudar a su mascota a sentirse satisfecha con el alimento que le dan, intente usar un tazón especial, un tapete o un comedero rompecabezas que le dificulte tragar el alimento y le haga comer más lentamente. También puede probar juguetes que liberan alimento en pequeñas cantidades, solo tenga cuidado de mantener la cantidad diaria total de alimento dentro de una cantidad saludable. Darle raciones más pequeñas con mayor frecuencia también pueden ayudar. Si alimenta a su mascota con croquetas, incluso podría guardar una pequeña porción de la cantidad habitual para dársela como golosinas.

Busque otras fuentes de calorías

Con respecto a las golosinas, tenga cuidado. Aunque puede resultarle difícil resistirse a esos ojos tristes y suplicantes, las calorías adicionales de las golosinas y otras fuentes de alimentos fuera de la dieta regular de su mascota pueden sumarse rápidamente. Para ayudar a evitar el aumento de peso, una buena práctica es limitar las golosinas a menos del 10 % de las necesidades calóricas diarias de su mascota, que su veterinario puede ayudarle a determinar. Luego, reduzca la cantidad de su

alimento regular en una cantidad aproximadamente igual a las calorías contenidas en cualquier golosina que le den.

AMENAZAS FURTIVAS AL CONTROL DE PESO

El exceso de calorías puede colarse en la dieta de su mascota a partir de fuentes distintas a su alimento regular:

- Golosinas
- Restos de comida
- Alimento o golosinas que se usan para administrar medicamentos o como recompensas de entrenamiento
- Alimento de otras mascotas
- Alimento o golosinas encontrados, ya sea en interiores (p. ej., comida que la familia dejó caer), al aire libre o en paseos
- Ciertos suplementos dietéticos

Fije metas

La pérdida de peso puede ser un viaje, y tener metas en el camino puede ayudarle a percibir el progreso de su mascota, incluso cuando ese progreso parezca lento. La pérdida de peso gradual en realidad es algo bueno, ya que la pérdida de peso rápida puede provocar o indicar problemas de salud graves.

Su veterinario puede trabajar con usted para desarrollar objetivos realistas y alcanzables para reducir el peso de su mascota de manera saludable. Pídale recomendaciones sobre alimentación saludable y ejercicios que generen una pérdida de peso razonable y segura en función de la salud general de su mascota.

Hágalo divertido

Apoyar a su mascota en un estilo de vida activo y saludable beneficia a toda la familia. Los expertos recomiendan que los perros tengan al menos 30 minutos de actividad física al día, mientras que los gatos deben realizar tres sesiones de 5 minutos de juego intenso. Un monitor portátil de actividad para mascotas puede ser una forma divertida de realizar un seguimiento del nivel de actividad de su mascota. Encuentre actividades que disfrute y en las que pueda incluir a su mascota, y la experiencia será más placentera para todos ustedes.

Monitoree y registre el progreso

Una vez que haya establecido metas razonables para alcanzar y mantener el peso saludable de su mascota, asegúrese de monitorear y registrar el progreso de su mascota. Como con todos los programas de pérdida de peso, habrá logros y habrá tropezones. Al monitorear y registrar el progreso de su mascota, puede determinar qué funciona y qué no, y trabajar con su veterinario para ajustar el programa en consecuencia.

SOLO UNA PEQUEÑA GOLOSINA...

Nuestras mascotas significan todo para nosotros y muchos mostramos nuestro amor dándoles golosinas. Es fácil olvidar que las mascotas tienen necesidades nutricionales diferentes a las nuestras. Lo que puede parecer una pequeña golosina para usted puede ser una gran parte de las necesidades calóricas diarias de su mascota. Aquí hay algunos ejemplos para tener en cuenta:

GATO ESTERILIZADO DE 10 LIBRAS PORCIÓN DE LAS NECESIDADES DIARIAS (ALREDEDOR DE 216 CAL):



Alternativas

En el caso de los gatos, pruebe con bocados ricos en proteínas y bajos en grasa, como pequeñas cantidades de pescado cocido, hígado o pollo o pavo magro. ¡Y no se olvide de la hierba gatera!

PERRO ESTERILIZADO DE 20 LIBRAS PORCIÓN DE LAS NECESIDADES DIARIAS (ALREDEDOR DE 514 CAL):



Alternativas

Las alternativas de golosinas nutritivas y bajas en calorías para perros incluyen zanahorias pequeñas crudas y crujientes, brócoli, apio y judías verdes. Recuerde que los perros no saben dividir; rompa las golosinas en pedazos pequeños para ahorrar calorías.

**Nota: aunque pueden desear productos lácteos, la mayoría de los gatos y perros adultos carecen de la enzima para digerir la lactosa, el azúcar de la leche, y los alimentos como la leche o el queso pueden causarles malestar estomacal, especialmente en los gatos.*